

Willkommen! Ich bin so froh, dass du hier bist!	4
Warum wir dieses Buch brauchen	6
<b>1. Kapitel:</b> Body-Confidence und Respekt	9
- Wie du deinen Körper respektierst, wertschätzt und beschützt	12
- Dein Körper ist ein Werkzeug, kein Objekt	18
- Deine Persönlichkeit durch dein Aussehen ausdrücken	20
- Tipps und Anregungen: Wie du üben kannst, deinen Körper zu respektieren und wertzuschätzen	22
<b>2. Kapitel:</b> Schönheitsideale, Gesellschaft und Kultur	26
- Was sind Schönheitsideale?	30
- Also, was ist das Problem?	33
- Woher kommen sie?	38
- Was ist die Lösung?	41
- Tipps und Anregungen: Vielfalt wertschätzen und Schönheitsideale zurückweisen	44
<b>3. Kapitel:</b> Wie du dich um deinen einzigartigen Körper kümmерst	49
- Ist mein Körper normal?	52
- „Gesund“ sieht bei allen anders aus	56
- Wie du deinen Körper bewegst und bestens versorgst	60
- Tipps und Anregungen: Wie du dich um deinen Körper kümmерst	62
<b>4. Kapitel:</b> Körper vergleichen	66
- Die Vergleichsfalle	71
- Körperliches Selbstbewusstsein und Vergleiche	74
- Tipps und Anregungen: Vergleiche bemerken und verhindern	78

<b>5. Kapitel:</b> Soziale Medien	80
- Wie du einen abwechslungsreichen und bereichernden Feed aufbaust	83
- Influencer*innen, Promikult und #werbung	85
- Woran du schädlichen Content erkennst	90
- Selfies, Filter und Likes	92
- Tipps und Anregungen: Wie du dich von den sozialen Medien inspirieren und bestärken lässt	94
<b>6. Kapitel:</b> Familie, Freund*innen und Beziehungen	97
- Body-Talk	100
- Mit Hänseleien umgehen	112
- Dating mit Body-Respect	115
- Tipps und Anregungen: Wie du Beziehungen mit körperlichem Selbstbewusstsein aufbaust	116
<b>7. Kapitel:</b> Wie man Communitys mit Body-Confidence erschafft	120
- Body-Aktivismus	124
- Wie kannst du Menschen helfen, denen du im Alltag begegnest?	128
- Was kannst du sonst noch tun?	132
- Anregungen: Wie du Body-Aktivist*in wirst	136
<b>Schlussfolgerung:</b> Du packst das!	140
<b>Glossar</b>	144
<b>Weiterführende Empfehlungen</b>	150
<b>Über die Autorin</b>	156
<b>Danksagung</b>	157
<b>Über die Illustratorin</b>	158